

أَمْثَالُ
أَقْوَالِ مَا تُورَثُهُ

جَمَعَهَا
المطران بولس الخوري

تبرعت بنفقات الطبع ابنة شقيقتي السيدة فريدة بربر
أرملة المرحوم الدكتور توفيق فرح

يوزع مجاناً

أَمْثَالُ
و

أَقْوَالُ مَا تُورَثُهُ

جَمَعَهَا

المطران بولس النخوري

مقدمة

طلب الي نشر الامثال والاقوال الماثورة التي أستعملها في
أحاديثي . واجابة للطلب أدفع للطبع بعض هذه الامثال
والاقوال وقد سمعت خمسين في المئة منها من المرحومين والذي
والخمسين الباقية من سائر الناس .

فأنصح من يطلع على هذا الكتيب ان يستفيد مما يحتويه .
لأن الامثال هي حكمة الشعب كما يقال . « والنصيحة كانت
بجمل » .

المطران

بولس الخوري

صيدا في ٢٢/١٢/١٩٨٢

تسليم :

عنده كاهن اسمه فيلمون بشارة من برمانا لبنان ، فقال لي : « يا ابونا بولس تأخرت كثيرا » وكرر هذه العبارة وأنا ساكت لا أجيب . لانني بالفعل كنت لا اعرف جوابا لهذا الكلام . عندئذ تدخل البطريك وقال لي : جابوب يا خريج جامعة اثينا ، فقلت لغبطته : الصحيح اني لا اعرف جوابا على هذا الكلام . فقال لي البطريك قل له : « من حضر ما غاب » . وكانت المرة الاولى التي سمعت بها هذا المثل .

- لا تعمل لايدك وصله .
- لا تشتغل من قفا ايدك .
- اللي الناس بتشتغلوا خوازيق بتنجرلوا .

تعليق :

الله يرحم امي كانت تقول لي كل يوم تقريبا : لا تعمل لايدك وصلة . لا تشتغل من قفا ايدك . اللي الناس بتشتغلوا خوازيق بتنجرلوا . وكانت تعني ان اتعاطي اعمالي بنفسي وان لا اوكل احدا عني . ولكني لم اعمل بقولها ولا مرة .

- اليوم مرقتني وبكره غرقتني .
- اعطيني صوف وخود خروف .
- ربوط ايدك منيح بتستريح .
- الناس ما بتنساق بفرد عصا ، (يعني بعصا واحدة)
- كل دقن لها مشط .
- الجمرة ما بتحرق غير موضعها .
- ربي كلبك بيعقر جنبك .
- اللي ما بتتعب عليه الأيادي ما بتحزن عليه القلوب .
- الله ما عندو حجار حتى يضرب فيها .
- لحقني بأرضك واقضي غرضك .
- اللي بيفصل من جلد غيرو بوسع .
- هروب من الشر وغنيلو .
- الله يسعدو ويبعدو .
- ابنك لا تعلموا الدهر بيملمو .
- الراس كثير الاوجاع .

- وعد بلا وفاء عداوة بلا سبب .

تعليق :

اذكر اني مرة وعدت من اهلي بشيء وكنت تلميذا في مدرسة مار يوحنا مارون فكتبت اليهم اقول : ان الوصايا العشر ينقصها وصية وهي : « لا تعد » وبالفعل ان من يعد ولا يفي يسيء كثيرا الى الموعود . واني اذكر حادثة واحدة في هذا الموضوع وهي :

عندما فتحت قضية انتخاب مطران لابرشية جبل لبنان استدعاني المثلث الرحمة البطريك الكسندروس الطحان وطلب اليّ ان اخوض معركة الانتخابات ووعدني بان يساعدني لآكون مطرانا على الابرشية المذكورة ولكن للأسف بدلا من ان يفي بوعدده ويساعدني حاربي بكل قواه وكلفتني المعركة غاليا وكل ذلك بسبب وعده الذي كان بلا وفاء . ونسي البطريك المثل القائل « وعد الحر دين » .

- تحابوا كالاخوان وتعاملوا كالاغانب .

تعليق :

سنة ١٩٠٦ كان عمري عشر سنوات فكتب لي المرحوم جدي (الخوري اندراوس) بقلم عريض هذه الآية وطلب اليّ ان انقلها مرارا كثيرة وعندما اطلع على ما كتبته وراى ان كتابتي اصبحت مقروءة قال لي : علق هذه الآية فوق مكتبك حتى تعمل بموجبها . ويشهد الله اني لم اعمل بموجبها ولا مرة .

- من حضر ما غاب .

تعليق :

في اواخر سنة ١٩٢٦ استأذنت من البطريك غريغوريوس حداد (رحمه الله رحمات واسعة) وذهبت لزيارة اهلي في قرية (بتعبوره) - الكوره ، وتأخرت . وعندما رجعت الى دمشق ومثلت امام البطريك وكان

● اللي ما بتعلم فيه الكلمه ما بيعلم فيه السيف • قال الشاعر العربي :

من يهن يسهل الهوان عليه ما لجرح بميت ايلام

● الناس بلاء الناس •

● كما تراني يا جميل أراك •

● لا تصدق كل ما تسمع •

● لا تندم على ما فات •

● الاصل عون •

● الاصل للآخره يا فاخره •

● بياكل فول ويرجع للاصول •

● الطبع غلب التطبع •

● العشرة الرديئة بتفسد الاخلاق السليمة •

● عمال معروف ورميه بالبحر •

● قال الشاعر العربي :

ازرع جميلا ولو في غير موضعه فلا يضيع جميل أينما زرع

● الكلام صفات المتكلم وكل اناء بالذي فيه ينضح •

● كل الدروب بتوصل على الطاحون •

● طولة البال بتهد الجبال •

● التلم الاعوج من التور الكبير •

● الشحادة كيميا ولكن الوقفه على الباب صعبه •

● الحبه بتدور بتدور وبترجع للكور •

● تيتي تيتي متل ما رحت جيتي •

● كرمال عين تكرم مرج عيون •

● الزايد خي الناقص •

● لا جدال في الذوق •

● لاقيني ولا تطعميني •

● دارهم ما دمت في دارهم •

● الجنة بلا ناس ما بتنداس •

● لا تكن يابسا فتكسر ، ولا ليينا فتعصر •

● الكريم من كتم اهانتة •

● عدو عاقل خير من صديق جاهل •

● أهلك ولا تهلك •

● الرجوع عن الخطأ صواب •

● تطبيق :

يقولون : « الرجوع عن الخطأ فضيلة » وهذا خطأ لان لا علاقة

للفضيلة هنا ، والا لكان المثل هكذا : الرجوع عن الرذيلة فضيلة • اما

الرجوع عن الخطأ فهو الصواب •

● المتأخر خير من العدم •

● تطبيق :

هذا القول هو للفيلسوف اليوناني سقراط وقد اخفته عنه كل

الشعوب وهذا شيء مألوف ولكن لا يجوز لكل امة ان تدعي ان هذا

القول لها •

● كل شيء انت تزرعه تقلعه الا بني آدم انت تزرعه وهو

يقلعك •

● تطبيق :

عندما كنت في مصر (١٩٣٤ - ١٩٣٨) كنت ازور المحامي المعروف

الاستاذ انطوان دروسو ، وكان يرافقني شماس (ما زال حيا يرزق) فكان

الاستاذ انطوان دروسو كلما زرته يقول لي : انتبه من هذا الشماس •

لان كل شيء أنت تزرعه تقلعه الا بني آدم انت تزرعه وهو يقلعك •

● لو بداها تشتي غيمت •

● المكتوب بينقرا من عنوانو •

● لا تلز الفايين (الجبان) بتعلموا المراحل •

● أهل الجاروني معروف •

● شهد للقط دنبو •

● النهر اللي بأولتو ما جر قشاش بأخرتو ما يبجر خشاب •

● طب الجرة عاتما البنت بتطلع لأمها •

- ايد الحر ميزان •
- ان كان هالفزلي غزلتك قمصان حرير رح تلبسي •
- خود الحره ولو بارت ودور الدورة ولو دارت •
- زيوان بلدك ولا قمح الصليبي •
- الفرس الاصيله ما يعيبها جلالها •
- الكلب كلب ولو بين السباع ربي •
- ان الطيور على أشكالها تقع •
- باب مفتوح كلب لا يستحي •
- اغلق دارك ولا تتهم جارك •
- المال السايب يعلم الناس الحرام •
- اللي تحت باطو مسلي بتنعرو •
- الجمل لو شاف حردبتو بيوقع ويكسر رقبتو •
- كل طلعة قبالها نزلي •
- لا تطعم العبد الكراع فيطمع بالذراع •
- كل ضربة تصيبني ولا تقتلني هي قوة جديدة لي •
- كل ضربة توفرها عن عدوك ستأكلها أنت •
- قالوا الواوي بلع المنجل قلت عند التصريف بتسمع صريخو •
- من جرب المجرب كان عقله مخرب •
- عند هالخنقه خذلك هالزمور •
- زمر بنيك •

تعليق :

كان في قريتنا (بتعبوره) مكاري ينزل كل يوم الى طرابلس وكانت امرأة تقول له عمال معروف جبلي زمور لابني . وكان المكاري كلما رجع وسأله المرأة عن الزمور يجاوبها : لا تؤاخذيني نسيت . وقد مضى وقت طويل والمرأة توصي المكاري على الزمور والمكاري ينسى . وكان لهذه المرأة جار كبير في السن وكان يسمع هذه القصة . فاشفق على المرأة وقال لها : يا جارة بكلمة عمال معروف ، مش رح يزمر ابنك ، لازم تعطى المكاري ثمن الزمور ، وفي اليوم التالي مر المكاري فقالت له أم

- شاور كل الناس وارجع الى رأيك •
- قالوا عدوك حبك قتلتن بيكون جن •
- تقاتلت البنت وأمها صدقوا المجانين •
- ذنب الكلب حطو أربعين سنة ما تقوّم •
- يا دل اللي ما الو ضره •
- يعني : ليس له سند •
- ان كنت سيدها لا تزيدها •
- من بعد ما كنت سيدها صرت طبل بعمرها •
- الدنيا مع الواقف •
- بتوقع البقرة وبيكثروا السلاخين •
- لا بارك الله يوما تذكروني فيه ، يقصد : يوم الوفاة •
- النظافة من الايمان •
- لسانك حصانك ان صنتوا صانك وان خنتو خانك •
- الدنيا أم •
- الدنيا صندوق فرجه ، تفرج يا بني آدم وروح •
- غيبة المستحيه من عبكرا لعشيه •
- ان باتت فأت •
- اللي ما عندو كبير يشتري كبير •
- ثلاثة لا تعيب المرء : خدمته لنفسه ، وخدمته لضيفه ، وخدمته لفرسه •

تعليق :

سمعت هذا المثل لأول مرة من المرحوم والدي نقلت له اذا كانت خدمة المرء لنفسه وخدمته لضيفه لا تعيب المرء الا يعيبه خدمته لفرسه ! فاجابني : ما دمت اخد منها ثم اركبها فاين العيب ؟ ان شفتها لازمه اجعلها مكارمه •

- قليل المروه بيصير فلكي : يعني متفلسف •
- ساعة لقلبك وساعة لربك •
- اللي عند أهلو على مهلو •

شيخ انت سيد العارفين (الاكل على قدر المحبة) . فاجابه الشيخ
الخانزي على الفور : يا سيدنا ما عادت محبة صار عشق و غرام .

- قلبي على ولدي وقلب ولدي على الحجر .
- الفرض مرض .

قال الشاعر العربي :

صاحب الحاجة أرعن لا يرى الا قضاها

- العين بصيره واليد قصيره .
- الكسرة بيد الشحاد غنيمة .
- عديم ووقع على سلة تين .
- طلعت سلتو بلا تين .
- كرم على درب .
- ايدو بالكرم دبوس (يعني بخيل) .
- الجار ولو جار .
- جارك القريب ولا خيك البعيد .
- عز مالك . عز مالك . ذل مالك . ذل مالك .

تفسير :

اذا احتفظت بمالك لا يكون لك عز . واذا بذلت ما لك لا يكون لك ذل .

- لا تلوم الغايب حتى يحضر .
- الغايب عذرو معه .
- يا غافل لك الله .
- كم في السجون من أبرياء (أو مظلومين) .
- احترنا يا قرعة من اين بدنا نمشطك .
- اقرع وقيمة الحلاق على قفاه .
- صحيح لا تكسر ومكسور لا تاكل ، وكول حتى شبع .
- المال اللي بيعجي هيك بروح هيك .
- البكاء فوق راس الميت .
- الله لا ينسيكم حزنه .

تفسير :

يقال في معرض التعمية ومعناه الا لا يصيبكم بمصيبة اعظم من المصيبة الحاضرة . مثلا انا لم افهم هذا القول الا عندما فقدت شقيقي فهيم ، وكنت فقدت من قبل والدتي وحزنت عليها كثيرا ولكن عندما مات شقيقي فهيم نسيت حزني على والدتي .

- اسأل مجرب ولا تسأل حكيم .
- ناس بدهن ضربة كف وناس بدهن خزق عبايي .

تفسير :

سمعت هذا المثل من والدي فسألته ماذا يعني هذا المثل قال لي ما يلي : اذا اردت ان تهين انسانا يجب ان تعرف اخلاقه لان من الناس لا يهانون اذا ضربتهم (صفعتهم) بالكف لان لا كرامة لهم . انما يشعرون بالاهانة اذا مزقت لهم العباءة . لانك تكون قد خسرتهم اجرة رقعها . وعلى العكس يوجد اناس عندهم كرامة ومهما الحققت بهم خسائر مادية لا يعتبرون انهم اهانوا فمثل هؤلاء لا يهانون الا بصفة كف .

تعليق :

نزل انسان من قريتنا بتمبوره على نهر الجوز الذي يفصل بيننا وبين بلاد البترون وعندما طل على المطحنة رأى خالته صاحبة المطحنة جالسة خارجا تتشمس فقال في نفسه ما ابرك هذا النهار لان خالتي موجودة في المطحنة ولا شك في انها ستطحن لي القمحات بدون اجرة . هذا كان تفكير الشاب . اما صاحبة المطحنة فمذ شاهدت ابن شقيقها قادما يسوق دابته وعلى ظهرها كيس القمح قالت في نفسها : ما ابرك هذا النهار ابن اختي سيعطيني نصف الكيس اجرة الطحن . تقف القصة عند هذا الحد لان المقصود هو معرفة الفرق بين تفكير الشاب وبين تفكير خالته وليس المقصود ماذا كان في النتيجة .

لذلك عندما يقصد انسان صديقا له ويفشل يقول : مثل اللي راح يطحن عند خالتو .

- خبزك ما فيه ملح .

تعليق :

بعدما انتهت الازمة البطريركية واستقر الكسندروس طحان بطريركا على انطاكية وسائر المشرق كنت في حدث بيروت بوظيفة وكيل عام أبرشية

جبل لبنان الارثوذكسية وفي يوم من الايام زارني المرحوم المطران ثوذ وسيوس ابو رجيلي وباحثني في موضوع انتخاب مطران جديد للابرشية وفي سياق الحديث قال لي : « خبزك ما فيه ملح » . فطلبت التفسير فقال لي : ان المطارنة الذين انسحبوا من دمشق خلال جلسة الانتخاب وجاءوا الى دير مار الياس شويا ومكثوا مدة وكنت رئيسا في ذلك الدير . ثم عندما كانوا يجتمعون في دار مطرانية الحدث وكنت امكث فيها كوكيل للابرشية وكنت ايضا اخدمهم كضيوف قال المطران ابو رجيلي ان هؤلاء المطارنة لا يريدونك مطرانا على لبنان ولا ينتخبونك فيظهر ان خبزك ليس فيه ملح اي انهم اكلوا من خبزك ولكنهم ليسوا معك .

● ما أبخلك في بيتك وما أكرمك في بيوت الناس .

● يا جبل ما يهزك ريح .

● يا فزع أنفه من هدير البحر .

● ويقال هذا المثل عن مدن أخرى واقعة على شاطئ البحر .

● القرد في عين أمه غزال .

● نزلت العبداء عالسوق ما لقيت اجمل من ابنتها .

● الفقير لو طلع على ظهر الجمل بيعضو الكلب .

● الكلب اللي بدك تجرو على الصيد بلاه وبلا صيدو .

● تمخض الجبل فولد فاره .

● تقاتلو الفيران على كشك الجيران .

● افتخرت القرعة بشعر جارتها .

● صمت دهرنا ونطق كفرا .

● البرد سبب كل علة .

● الدفا عفا ولو كان في عز الصيف .

● الكحل أحلى من العمى .

● اللي ما هو من ضهره كلما جن افرحلو .

● الجنون فنون .

● العادة خامس الطبيعة .

● من علمني حرفا كنت له عبدا .

● اطعم الفم بتستحي العين .

- على حجة الورد بيشرب العليق .
- كلب ينبح معك ولا كلب ينبح عليك .
- بحبك بستر عيوبك ، بيفضك بكشر ذنوبك ، وعين الرضى عن كل عيب كليله .
- المال غطى عيوب الناس وذنوبها .
- بحبك يا اسواري لكن مثل زندي لأ .
- بحاكيكي يا جارة حتى تسمعي يا كني .
- ليت ذات سوار لطمتني .

تفسير :

يقال هذا المثل لحقير يتناول على اكبر منه مقاما وشرقا وقيمة .

● في الصيف ضيعت اللبن .

تعليق :

لهذا المثل قصة في الادب العربي والذي يهنا هنا ان نوضح ان هذا

المثل يقال لمن يضيع فرصة ثمينة .

● الكلاب تنبح والقافلة تمشي .

● أعزب دهر ولا أرمل شهر .

● ما في دخان بلا نار .

● النار تحت الرماد .

● ثلاثة لا تخفي : الحب - والحمل - وركب الجمل .

● الدجاج لا يهدس الا بالزيوان .

● كل عنزه معلقه بكرعوبها .

● كل شي على بابو بشبه صحابو .

● على شكلو شكشكلو .

● البنت المليحة ولا الصبي الفضيحة .

● الصيت الحسن خير من المال المجموع .

● الشمس شارقه والناس قاشعه .

● درهم وقاية خير من قنطار علاج .

● خير الكلام ما قل ودل .

- إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب .
 - ان كان فيك خير لأهلك خير .
 - اركب الديك وشوف لوين بوديك .
 - الفاجر أكل مال التاجر .
 - القوة جزاها كل خير .
 - العصا من الجنة .
 - التكرار يعلم الحمار .
 - الحبل على الجرار يقطع خرزة البير .
 - لا تشرب من البير وترمي فيه حجر .
 - مال الخسيس لا بليس .
 - اقعد أعوج واحكي جالس .
 - يا رايح كتر ملائح (ويقال كتر قبائح) .
 - الأعور أعور بعينو .
 - من عاشر القوم أربعين يوما صار منهم وفيهم .
 - لولا الكاسوره ما عمرت الفاخوره .
 - ما مت ، ما شفت مين مات ؟
 - القصة ما هي رمانه القلوب مليانه .
 - اذا مشيت على مهلك بتوصل بكير .
- تفسي :

في دير البلند درسنا اللغة الروسية خمس سنوات كاملة ولكن الزمن انساني هذه اللغة ، انما ما زلت افكر من الكتاب الروسي الذي كنا ندرس فيه : القصة الاتية : كان سائق عربية خيل سائرا في الطريق وقاصدا قرية ما ولكنه كان يجهل الطريق والمسافة التي تفصله عن تلك القرية . وفي طريقه صادف انسانا قادما من تلك القرية فسأله السائق ، هل استطيع أن اصل هذا اليوم الى القرية الفلانية ؟ اجابه ذلك الرجل : اذا مشيت على مهلك بتوصل بكير .

فما كان من سائق العربية (الحوزي) الا ان اخذ يضرب بالسوط خيل العربية ليستعجل المسير وقال في نفسه ان من قال لي اذا مشيت على مهلك بتوصل بكير هو قليل العقل لانه كيف نوفق بين على مهلك وبين بكير .

وبعد قليل من الوقت تعطلت دواليب العربية بسبب السرعة واضطر هذا العربي ان يقضي ليلته في الطريق وانتظر حتى طلع النهار ووجد من يصلح له عربته . عندئذ فهم المثل . وتحقق من ان الذي يمشي على مهله يصل بكير .

- شو عرف الحمير بأكل الزنزيل .
- من تحت الدلفه لتحت المزاراب .
- من الجب للدب .
- الطمع ضر وما نفع .
- يا طالب الزود يا واقع في النقصان .
- عصفور في اليد ولا عشره على الشجرة .
- هالحجة ما بتقلي عجه .
- عذر أقبح من ذنب .
- من راقب الناس مات هما .
- الخطأ المشهور خير من الصحيح المهجور .
- التعليم بالمثال خير من التعليم بالأقوال .
- النور من الشرق .
- ما يبجي من الغرب شي بيسر القلب .
- السيف كلما شاب طاب .
- صابح القوم ولا تماسيهم .
- من يسرق الابره يسرق الجمل .
- الانسان من النسيان .
- آخر دواء الكي .
- اذا كان الكذب بينجي الصدق انجي وانجي .
- أر عذرك ولا تر بخلك .
- ما حك جلدك غير ظفرك .
- من كتم علته قتلته .
- من أخذ من غير ملته وقع في علته .
- خبي فحماذك الكبار لأذار الهدار .

- شباط لو شبط ولبط ريحة الصيف فيه .
- بين تشرين وتشرين صيف ثاني .
- ايلول طرفو بالشتي مبلول .
- اللي بيكبر الحجر ما بيضرب .
- الحجر مطرحوا قنطار .
- من خفف رأسه تعب رجليه .
- الرخيص غالي والغالي رخيص .
- الآباء يأكلون الحصرم والابناء يضرسون .
- اللي بيضربك حصرم بتاكلوا عنب .
- بدك تاكل عنب أو بدك تقتل الناطور .
- السلام يجز الكلام . والكلام يجز البطيخ . والبطيخ مش الي .

تفسير :

كان في سهل البقاع ناطور صحراء وعنده زريعة بطيخ فكان جار له يأتي في المساء ويحييه قائلا السلام عليكم . فمرد عليه الناطور : وعليكم السلام ، تفضل . فيجلس ويتقضي السهرة معه ، ومن باب اللياقة ومن عادات اللبنانيين الضيافة ، فكان يختار انضج بطيخة ويأكلها مع ضيفه ، ولما تكرر ذلك لاحظ صاحب الأرض ان كلما وضع علامة على بطيخة ناضجة يأتي في النهار ولا يجدها . فادرك ان الناطور هو الذي يسبقه على اكل البطيخة الناضجة ، فقال له يا أخي : هل صدق فيك المثل ، حاميها حراميها ، فاضطر الناطور ان يشرح مصيئته لمعلمه صاحب الصحراء ووعد ان لا يعود الى مثل هذا العمل ، وبعد ايام جاء جاره وبادره قائلا السلام عليكم . فلم يرد الناطور السلام . عندئذ قال له الجار ، اما ترد السلام اجابة : يا أخي السلام يجز الكلام ، والكلام يجز البطيخ ، والبطيخ مش الي .

- بيستقبل الجايي ويودع الرايح .
- مع أم العريس ومع أم العروس .
- جعا ما ييقوى الا على خالتو .
- قال له لماذا تبكي وأنا خالك ، أجابه : أنا أبكي لانك خالي .

- الدير القريب ما بيشفى .
- النذر للدير والتعب على سمعان .
- سمعان والدفتري بأيدو .
- اللي الدفتري بأيدو ما بيكتب اسمو نحس .
- الفاخوري كيفما راد بيدير اذن الجره .
- يا لسانني ما عدمتك .
- ما هم العبد من سواد الوجه .
- يشكر السوق من ربح .
- اللي بيحضر السوق ببيع وبيشترى .
- ما حدا بينادي على زيتو عكر .
- كل يغني على ليلاه .
- كل من خلق علق .
- ما قصرني عن الجرد غير الحفا .
- اعطي القوس باريها .
- تقال لمن اعطي وظيفة عن استحقاق .
- العصا لمن عصي .
- العين اللي شافت وشهدت واجب قلمها فكيف اللي ما شافت وشهدت .
- سبحانك يا ربي ما أكثر خلقك .

تفسير :

كان على ساحة البرج في بيروت مطعم كبير وكانت طناجر الاكل موضوعة عند الباب حسب العادة القديمة فدخل رجل غريب لياكل وطلب من صاحب المطعم ان يسكب له من الاشكال التي اختارها وبينما كان يصب الطبخ في الصحن كان يقول : سبحانك يا ربي ما أكثر خلقك . وبعد ان اكل الغريب ودفع ثمن الاكل سأل صاحب المطعم : ما معنى قولك : سبحانك يا ربي ما أكثر خلقك ؟ اجابه بما يلي : انا يا أخي فتحت هذا المطعم الكبير منذ عشرين سنة ، واعتدت ان لا اشترى شيئا بل اذهب الى سوق اللحم واتسابق مع الكلاب على لمة النتف التي يرميها اللحامون في الارض كذلك اذهب الى سوق

الخضرة واجمع الخضرة العاطلة المطروحة على الارض الخ .. ومع ذلك
مطعمي هذا الكبير دائما ملآن ويمعج بالزبائن ولم ياكل عندي انسان الا
مرة واحدة . وبعبارة اخرى ما اكل عندي انسان ورجع ياكل مرة ثانية .
ومع ذلك كما ترى مطعمي هذا الكبير دائما ملآن ، فقاطعه الغريب وقال
بصوت عال : سبحانك يا ربي ما اكثر خلقك .
● كل تين ولعن الجوز ، أي الزوج .
● ثلاثة لا ينامون : الجوعان والبردان والفرعان .
● يا طخو يا اكسر مخو .
● ثلاثة لا تطاق : النق ، والبقي ، والطق .
● اللي بيوفر مثل اللي بيحجب .
● هدية المقرف ، ليمونه حامضه .
● الايد الفاضية مجويه .
● زوج كزالك .
تفسي :

كان بعض اللبنانيين يلفظون الكاف كما تلفظ نحن اليوم باللغة العامية
القاف . أي ا ، فيقولون جوز ازالني ، والجوزية سدون به زوج ، فتكون
العبارة هكذا : زوج كزالك .
وكلمة كزالك هي جمع لكلمة كذلك . والكذلك هو النظارات .
فكانوا يقولون عن اثنين يترافقان ويتناسبان طولاً وعرضاً واخلاقاً ، زوج
نظارات .
● كل راس فيه حكمه .
● اللي عقلو ما هو معو اتنين بديرو .
● مين اللي غاظك ؟ هاللي بلفك .
● اللي بدك تقضيه امضيه ، واللي بدك ترهنو بيعو .
تفسي :

كانت والدتي رحبها الله تقول لي : كل قضية يطلب منك ان تعطى
امضاءك فيها اقضها اي بت فيها . لانها كانت تكره التأجيل . ولا تتعرف
على كلمة (بعدين) كذلك اذا اضطررت ان ترهن شيئاً لقاء مال فلا
ترهنه بل بعه لان الرهن مهما طال الزمن سينتهي بالبيع ، فلماذا التأجيل ؟
● من خلف ما مات .

● زرعوا فاكلنا نزرع فياكلون .
● ما بتعرفه حتى تجربه .
● الحركة بركة .
● اللي بطيلمهن السمرة ما بيكفوها خطوط وحمرة .
● يا بادلين غزلانكم بقروود .
● الف كلمة جبان ولا كلمة الله يرحمو .
● على الباغي تدور الدوائر .
● من حفر حفرة لأخيه وقع فيها .
● طابخ السم آكله .
● اللي بتاكلو بيروح واللي بتطعمو ينفوح .
● الداية ما عليها مخبايه .
● الله مع الفقير .
● اعط خبزك للخياز ولو أكل نصفه .
● الولد ولد ولو حكم بلد .
● اذا كنت لا تستح فافعل ما تشاء .
● الشجرة قد ما بتعلمي ما بتلحق السما .
● اللي ما يخاف من الله ما يخاف من العبد .
● الله ما انشاف لكن بالعقل انعرف .
● قللها ولا تقطعها .
● اذا كان الأكل ما هو لك بطنك ما هو لك .
● ما كنت معنا اشتلق على المعنى .
● المعنى بقلب الشاعر .
● الله يستر من الاعظم .
● علي يرث وعلي لا يرث .
● شتاء وصيف على سطح واحد ما بيصير .
● علي وذويك ذويك وعلي .
● كيف حال الكلبه يا شيخ .

١. ...
 ٢. ...
 ٣. ...
 ٤. ...
 ٥. ...
 ٦. ...
 ٧. ...
 ٨. ...
 ٩. ...
 ١٠. ...
 ١١. ...
 ١٢. ...
 ١٣. ...
 ١٤. ...
 ١٥. ...
 ١٦. ...
 ١٧. ...
 ١٨. ...
 ١٩. ...
 ٢٠. ...
 ٢١. ...
 ٢٢. ...
 ٢٣. ...
 ٢٤. ...
 ٢٥. ...
 ٢٦. ...
 ٢٧. ...
 ٢٨. ...
 ٢٩. ...
 ٣٠. ...
 ٣١. ...
 ٣٢. ...
 ٣٣. ...
 ٣٤. ...
 ٣٥. ...
 ٣٦. ...
 ٣٧. ...
 ٣٨. ...
 ٣٩. ...
 ٤٠. ...
 ٤١. ...
 ٤٢. ...
 ٤٣. ...
 ٤٤. ...
 ٤٥. ...
 ٤٦. ...
 ٤٧. ...
 ٤٨. ...
 ٤٩. ...
 ٥٠. ...

١. ...
 ٢. ...
 ٣. ...
 ٤. ...
 ٥. ...
 ٦. ...
 ٧. ...
 ٨. ...
 ٩. ...
 ١٠. ...
 ١١. ...
 ١٢. ...
 ١٣. ...
 ١٤. ...
 ١٥. ...
 ١٦. ...
 ١٧. ...
 ١٨. ...
 ١٩. ...
 ٢٠. ...
 ٢١. ...
 ٢٢. ...
 ٢٣. ...
 ٢٤. ...
 ٢٥. ...
 ٢٦. ...
 ٢٧. ...
 ٢٨. ...
 ٢٩. ...
 ٣٠. ...
 ٣١. ...
 ٣٢. ...
 ٣٣. ...
 ٣٤. ...
 ٣٥. ...
 ٣٦. ...
 ٣٧. ...
 ٣٨. ...
 ٣٩. ...
 ٤٠. ...
 ٤١. ...
 ٤٢. ...
 ٤٣. ...
 ٤٤. ...
 ٤٥. ...
 ٤٦. ...
 ٤٧. ...
 ٤٨. ...
 ٤٩. ...
 ٥٠. ...
 ٥١. ...
 ٥٢. ...
 ٥٣. ...
 ٥٤. ...
 ٥٥. ...
 ٥٦. ...
 ٥٧. ...
 ٥٨. ...
 ٥٩. ...
 ٦٠. ...
 ٦١. ...
 ٦٢. ...
 ٦٣. ...
 ٦٤. ...
 ٦٥. ...
 ٦٦. ...
 ٦٧. ...
 ٦٨. ...
 ٦٩. ...
 ٧٠. ...
 ٧١. ...
 ٧٢. ...
 ٧٣. ...
 ٧٤. ...
 ٧٥. ...
 ٧٦. ...
 ٧٧. ...
 ٧٨. ...
 ٧٩. ...
 ٨٠. ...
 ٨١. ...
 ٨٢. ...
 ٨٣. ...
 ٨٤. ...
 ٨٥. ...
 ٨٦. ...
 ٨٧. ...
 ٨٨. ...
 ٨٩. ...
 ٩٠. ...
 ٩١. ...
 ٩٢. ...
 ٩٣. ...
 ٩٤. ...
 ٩٥. ...
 ٩٦. ...
 ٩٧. ...
 ٩٨. ...
 ٩٩. ...
 ١٠٠. ...

- اللي بياكل دجاج بيوقع بالسياج •
- اللي بياكل هالأكلات بيموت هالموتات •
- كثر السؤال وقلل الدوران •
- الدهر دولاب والايام قلابه •
- سبحان من يغير ولا يتغير •
- خبي قرشك الابيض ليومك الاسود •
- أصلك فصلك يا بني آدم •
- بعد خراب البصره •
- حب الموت غيرك بيكرهو •
- يضر ولا يفوت •

قال الشاعر العربي :

إذا أنت لم تنفع فضر فانما يراد الفتى كيما يضر وينفع

- دنب كر ما بينفع ولا بيضر •

- العتب مرفوع والرزق على الله •

- أصل البلى مني

عود اللي نبت مني

بالوادي جريت

بنارو اکتويت

تفسير :

حكى والله اعلم ان بنت من بنات الملوك في ذلك الزمان طرحت على طالبها السؤال الاتي : « ماذا تقول الماء عندما تغلي على النار » .
وحكى ان شابا طرحت عليه بنت الملك هذا السؤال طلب مهلة ثلاثة ايام وخرج من المدينة الى البرية وفي طريقه التقى شيخا يسير في الاتجاه الذي يسير فيه ذلك الشاب وعلى الطريق سأل الشاب ذلك الشيخ : هل تحملني او احملك . فاجاب الشيخ : يا ابني لا انا قادر احملك ولا انت قادر تحملني . وبعد قليل وهما سائران سأل الشاب الشيخ السؤال الثاني : انظر يا شيخني الى هذه المزروعات الخضراء فماذا تقول اصحابها اكلوها او لا ؟ اجاب الشيخ : يا ابني الزرع بعدو صغير ولم ينبت فيه سنابل فكيف يأكله اصحابه » . وتابع الاثنان طريقهما . فمرا على مقبرة وكان بعضهم ينزل ميتا في الحفرة فسأل الشاب الشيخ السؤال التالي : ماذا تقول يا شيخني هذا الذي يدفنونه هو حي او ميت ؟ . اجاب الشيخ يا ابني

هل يعقل ان يدفنوا حيا في الارض ؟ فسكت الشاب وتابع الاثنان سيرهما حتى وصلا الى قرية الشيخ وهنا افترقا المعجوز ذهب الى بيته ، والشاب ذهب الى الخان ليبيت فيه .

ولما وصل المعجوز الى بيته اخبر ابنة له كلما جرى له في الطريق مع ذلك الشاب . فقالت الفتاة لابنها : يا ابي ان هذا الشاب الذي سالك هذه الاسئلة هو فيلسوف واليك التفسير : « اتحملني ام احملك » يعني : اتحدثني ام احدثك . و « هل اكل اصحاب الارض زرعهم ام لا » يعني : هل استدانوا مالا على هذا الزرع . و « الذي يدفنونه هو حي او ميت » يعني : هل ترك وراءه خليفة ام لا » . وكلفت الفتاة والدها ان يأخذ عشاء الى ذلك الشاب مؤلفا من وعاء ملآن من اللبن وسبعة أرغفة واثنى عشر بيضة وقالت لوالدها ، قل لذلك الشاب : بدرنا كامل واسبوعنا سبعة ايام وسنتنا اثنا عشر شهرا » . فذهب المعجوز الى الخان وسلم الطعام الى الشاب وبلغه كلام ابنته . وبعد ان اطلع الشاب على الطعام قال لذلك المعجوز : سلم على ابنتك وقل لها : بدركم ناقص واسبوعكم ستة ايام وسنتكم احدى عشر شهرا . ولما رجع الشيخ الى بيته بلغ سلام الشاب وكلامه الى ابنته ، عندئذ قالت الفتاة لابنها يا ابي اكلت على الطريق بيضة برغيف خبز مع اللبن ، هنا قالت الفتاة لوالدها اذهب حالا الى الخان وادع هذا الشاب الى بيتنا فنفذ الوالد ارادة ابنته وذهب واتى بالشاب الى بيته . وحال وصول الشاب الى بيت المعجوز قامت الفتاة باضرام النار ووضعت أبريق القهوة على النار حسب تقاليد العرب ولما غلي الماء وسمع صوته ذلك الشاب سأل الفتاة التي كانت قد أعجبت بذلك الشاب ، هذا السؤال : « ماذا تقول الماء وهي تغلي » ؟ . اجابت الفتاة : الماء تقول وهي تغلي :

أصل البلا مني

عود اللي نبت مني

فاكتفى الشاب بهذا الجواب وشرب القهوة وودع الفتاة وأباهما وقتل راجعا الى المدينة وقدم الجواب الى بنت الملك وفاز بالزواج منها .

- كل مفعول جايز وكل مشاور ممنوع •
- كل ممنوع مرغوب •
- اللي بيعرض بضاعتو بترخص •
- كل شيء يباع في الدكان ما عدا الحب •

- اسمع مني ولا تصدقني .
- آمن بالحجر بتشفي .
- كلنا في الهوى سوا .
- اشكرنا القط وسخ في الطحين .
- سبحان اللي راضي الناس بعقولها اما برزقها لا .
- هنيئا لمن له مرقد عنزه بلبنان .
- من زود حبي فيك كتبت اسمك علىستيك (الخدام) .
- مثل أمل ابليس بالجنه .
- وكلوا القط بالجبنه .
- العدل أساس الملك .
- مسبة الدين في وقتها تساييح .
- كل شيء بوقتو حلو .
- يا الله وين بيتك تنهدو .
- صبح الصحيح وانقطع الرجا .
- حط راسك بين الروس وقول يا قطاع الروس .
- اتق شر من أحسنت اليه .

تعليق :

اذكر هنا حادثتين عن العقوقية (عدم الوفاء)
 الحادثة الاولى : عندما كنت باثينا واصبحت في السنة الاخيرة من دراستي في كلية اللاهوت في الجامعة ، استدعاني البطريك العظيم ملاثيوس متكساكس الذي كان بطريكا في القسطنطينية واختلف مع الرئيس مصطفى كمال الذي قال له تركيا لا تحمل رئيسين ونفاه من تركيا ، فجاء وسكن في ضاحية من ضواحي اثينا (كمسيا) والذي عرفته عندما كان رئيس اساقفة اثينا يوم وصلتها طالبا للعلم وطلب الي ان انشر مقالات باللغة العربية في جريدتي الاهرام والمقطم ادعو بها الروم الارثوذكس الناطقين بالضاد في مصر لانتخابه بطريكا خلفا للملك الرحمة البطريك فويوس وكان يعطيني المواد باللغة اليونانية وانا انقلها الى العربية ووعدي بان اذا انتخب بطريكا على الاسكندرية سيسطحبني الى مصر ويسميني مطرانا على الناطقين بالضاد ارضاء لهم .. ولما فاز بالانتخاب استدعاني وقال

لي استعد للذهاب معي للوفاء بالوعد . فتهيب الموقف وقتلت له اذا كنت تقصد ان ترضي العرب بشخصي وان اكون ضابط ارتباط بينك وبينهم فاننا اعترف بانني لست صالحا لهذه الوظيفة . لاني لا استطيع ان اكون شخصا مزدوجا ولا يمكن ان اتجرد من قوميتي العربية . وعندي احلام وامال في وطني واعتذرت منه عندئذ قال لي الا تعرف شخصا اخر يليق بهذه الوظيفة اجبته نعم ، اعرف رجلا تخرج من كلية خالكي اليونانية ويتقن اللغة اليونانية اكثر مني وهو يوناني اكثر من اليونان ومخلص للامة اليونانية اكثر من اليونانيين واسمه نقولا عبد الله . وكان كاتباً في السفارة اليونانية في بيروت . قال لي البطريك اكتب لصديقك نقولا عبد الله ليوافيني الى الاسكندرية . وبالفعل كتبت رسالة وارسلتها الى المرحوم شقيتي ابراهيم الذي سلمها الى نقولا عبد الله يدا بيد وبناء على رسالتي هذه سافر نقولا عبد الله الى الاسكندرية ورافقه المطران اغناطيوس حريكه رحمه الله وتمت رسالة نقولا عبد الله مطرانا على الحبشة مركزه البطريكية مع البطريك . ودارت الايام من سنة ١٩٢٦ الى ١٩٣٤ حين كانت معركة انتخابات مطران لجبل لبنان وكنت فزت بالترشيح وكنت الاول بين المرشحين ولكن البطريك الكسندروس طحان الفى الترشيح لانه لم يكن يريدني ولا يريد سائر الفائزين بالترشيح . في هذا الوقت جاء المطران نقولا عبد الله الى دمشق واتفق مع البطريك الكسندروس طحان على ارسالي الى القاهرة لآكون رئيسا لكنيسة السوريين هناك (الناطقين بالضاد) ظاهرا وباطنا ليعدني عن معركة انتخاب مطران لجبل لبنان . فانصعت للامر وسافرت الى القاهرة وكنت أنتظر ان الاتي وفاء من الذي اقترحته مطرانا على العرب في بطريكيه الاسكندرية ولكن ويا للأسف كان العدو الاكبر لي . قال الشاعر العربي :

رب من ترجو به دفع الاذى كان يأتيك الاذى من قبله .

الحادثة الثانية :

طلبت الي فتاة (ما تزال حية ترزق) ان تدرس في احدى مدارس الخاصة وكانت لا تحمل شهادة علمية تجيز تعيينها معلمة قانونية ، ولكن بعد مراجعاتها ومراجعات الوسطاء قبلت ان تدرس الصغار بشرط ان لا يسجل اسمها لا في سجلات المدرسة ولا في البيانات التي كنت اقدمها لوزارة التربية فقبلت هذا الشرط ولكن ويا للأسف كانت الانتاكية شفهية وليست بالكتابة على اساس ان ابنا ادم يربطون بكلامهم وليس كما تربط

البقر بقرونها . وعندما صرفت المملكات والقانون يقضي بانذارهن بالبريد لم أرسل لها انذارا بالبريد لاني لم أسجل اسمها لا في سجلات المدرسة ولا في بيانات وزارة التربية ، وحيث يوجد في قوانين وزارة التربية ان المدرسة يجب ان تنذر المدرسين قبل ١٥ حزيران من كل سنة استندت هذه الفتاة الى هذه المادة من القانون واقامت علي دعوى في المحكمة المدنية . وكان الاقرب الى المنطق ان تقيم علي الدعوى بالاستناد الى القانون الذي يمنع تعيينها مدرسة في المدرسة . اقف عند هذا الحد من هذه الرواية لاقول لقد صدق المثل : « اتق شر من احسنت اليه » .

- يا شي يصلح يا بلاه أصلح .
- العتبه نصف الطريق .
- حاميها حراميها .
- الله يستر الكرم من الناطور .
- بدك تاكل عنب أو بدك تقتل الناطور ؟
- الناس بتربط بكلامها والبقر بتربط بقرونها .
- الطاعة خير من الأدب .
- يا معزي بعد حين .
- مثل اللي راح يعزي وما بيعرف مين مات .
- السمع مش مثل النظر .
- من طرق الباب سمع الجواب .
- بأيام اللولو ما هلولو .
- خيط بغير هامسله .
- من تدخل بما لا يعنيه سمع كلاما لا يرضيه .
- بسقيك بالوعد يا كمون .
- وعد الحر دين .
- كشر عنياك كل الناس بتهابك .
- وصاحب البيت أدري بالذي فيه .
- يحصه بتسند خاييه .
- لا جود الا من الموجود .

قال الشاعر العربي :

ما حمل الله نفسا فوق طاقتها ولا تجود يد الا بما تجد

الاعمال بالاكمال .

ان كان الكلام من فضه فالسكوت من ذهب .

قال الشاعر العربي :

الصمت زين والسكوت سلامة فاذا نطقت فلا تكن مكثارا

كل من جد وجد .

تحت السواهي دواهي .

عند اختلاف الدول احفظ راسك .

بشر القاتل بالقتل ولو بعد حين .

اللي الو عمر ما بتقتلو شده .

صام صام وفطر على بصله .

اللي بيخفي علته بتقتله .

فلان مثل شجرة الزيزفون بيزهر ما بيعقد .

اللي بيلعب القط بدو يلقي خراميشو .

بير غميق وضايح مفتاحو .

الذي له في الجمل اذنه يبركه للارض .

من أخذ أمك سميه عمك .

برد الخريف توقاه وبرد الربيع تلقاه .

اربط ايدك منيح بتستريح .

القساوة ما بتنتسى .

أم القاتل بتنسى ، أم القاتل ما بتنسى .

بدل ما تقول للدجاجة كش ضربها وكسرلها رجلها .

ان ما خربت ما بتعمر .

اللي بدك تخدمو طيعو .

ضرب الحبيب زبيب وحجارتو رمان .

على حجة الورد بيشرب العليق .

بيت السبع ما بيخلي من العظام .

- الانتظار صعب .
- اللي كاويه الحليب بينفخ عالبن .
- اللي عاقصتو العبي بيخاف من جرة الحبل .
- راح حتى يخطب تزوج .
- خير البر عاجله .
- الصديق وقت الضيق .
- البيت الضيق بيساع ألف صديق .
- كل ضربة تصيبني ولا تقتلني هي قوة جديدة لي .

قصة ابو الهوم

عندما استلمت أبرشية جبل لبنان بصفة وكيل عام اخترت دير مار جرجس الحرف مصيفا لي . وكان في هذا الدير راهبة كبيرة في السن (فوق الثمانين) وكانت طرشاء عمياء عرجاء ولم يكن فيها غير لسانها وصوتها العالي فمطفت عليها وكنت اسمع حكاياتها الطريفة ومن حكاياتها ما يلي :

قالت : كان في بلدتها بحدود فلاح سمته زوجته (ابو الهوم) لانه كان متشائما . ففي يوم من الايام جاء الى البيت وهو يهمهم ويهز برأسه فقالت له زوجته : « شو باك يا ابو الهوم » ؟ اجاب : مصيبة كبيرة اصابنتي . « شو المصيبة » ؟ قال ابو الهوم : جارنا عندو حماره خلفت جحش بلا دنب . قالت زوجته : « هيدي مصيبة ؟ » اجاب : مصيبة كبيرة . « بكرة بيكبر الجحش يستمرو على الطاحون اذا وقع بايش بدني شد وهو بلا دنب حتى قيموا ؟ »

وفي اليوم الثاني رجع ابو الهوم الى البيت وهو يضحك : فقالت له زوجته : « حمد لله ، حمدا لله ، اليوم بتضحك خبرني ؟ » قال لها : هالرجال اللي فلحنالو ارضاتو بعثنا زوادي الناشف خير منها ، اما انا فلحتو فلاحه البور خير منها .

• كل عدسة لها كيالها .

• مادح نفسه يقريك السلام :

يقال لمن يتكلم عن مآثره ومفاخره .

• ان اللبيب من الاشارة يفهم .

- كل ساعة ولها ملائكتها .
- اللي تحت باطو مسله بتنعمرو .
- القناعة هي الفنى .
- الطمع ضر ما نفع .
- السلامة غنيمة .
- امشي بجنازة ولا تمشي بجازة (زيجة) لأن الزوجين اذا توفقوا بينسوك واذا فشلوا بيسبوك .
- اللي بياكل خبز السلطان بيضرب بسيفو .
- يا ما فاتك من غفلاتك .
- مثل الصبي مع خالتو .
- مين أكبر جحي أما أبوه ؟
- كل الجمال بتعارك الا جملنا بارك .
- بوس الأيادي ضحك عاللقون .
- ما بعد الضيق الا الفرج
- قال الشاعر العربي :
- ضاقت ولما استحكمت حلقاتها فرجت وكنت أظنها لا تفرج
- السلامه غنيمه .
- لولا المربي ما عرفت ربي .
- ما لك صديق الا بعد خناقه .
- ألف قلبه ولا غلبه .
- كل شي عاده حتى العباده .
- الشهر اللي ما لك منه نفع ليش تعد أيامه .
- البطن بستان بيخلف أشكال ألوان .
- امرأة الخياط عريانه وامرأة الاسكافي حفيانه .
- اضحك تضحك لك الدنيا .
- ما بيضحك لرغيف السخن .
- الأقارب عقارب .
- ما لا يدرك كله لا يترك جله .

- ان عدت من سفر فاهد أهلك ولو حجر .
- ان أمنك انسان لا تخونو وان كنت خائن .
- ما يراه الحاضر لا يراه الغائب .
- من بعدي الطوفان .
- بعد حماري لا ينبت حشيش .
- الشجرة اللي ما فيها خير قطعها أفضل .
- لا تاكل لقمتك الا بعسل ولا تنام الا على حرير وعمرلك في كل بلد بيت .

قال الشاعر العربي :

معلتي بالوصل والموت دونه اذا مت ظمأنا فلا نزل القطر

التفسير :

لا تاكل وانت جوعان . لا تنام الا وانت نعسان . واجعل لك في كل بلد صديق .

لا تقص ذنب حمارك قدام اثنين : واحد يقول لك طويلة ، وواحد يقول لك قصيرة . بتطلع حمارك بلا ذنب .

● عيشتنا على وجه الارض زيارة .

التفسير :

ان والدة المثلث الرحمة المطران جراسموس مسرة عاشت لحد المائة سنة . وفي يوم من الايام قالت لاحفادها : عيشتنا على وجه الارض زيارة . فقال لها احفادها : « زيارتك يا ستي طولت كثير » .

نصائح صحية

- المعدة بيت الداء والحمية خير دواء .
- على هذا الاساس يجب ان تختار طعامك . فأكثر من اكل الخضر والفواكه . وقلل من اكل اللحوم والدهن والسمن .
- اشرب كدبا أو كوبين من الماء الزلال كل صباح .
- لا تستحم بعد الأكل بل قبله .
- أي لا يجوز أن تدخل الحمام قبل ان تكون معدتك قد هضمت الطعام . ولا تخرج حالا من غرفتك بعد الحمام . بل انتظر نصف ساعة على الاقل قبل خروجك .

- لا تتعرض للهواء البارد وجسمك دافئ .
 - نم بعد الغداء وتمشى بعد العشاء عملا بالمثل « تغدى وتمدى ، تعيش وتمشى » .
 - ليكن رأسك دائما باردا ورجلاك دائما دافئتين . ومعدتك دائما خفيفة فلا تحتاج الى طبيب .
- ثلاثة أمور ساهمت في طول حياتي :

١ - النظافة :

سنة ١٩٠٣ كان عمري ٧ سنوات . وكان المرحوم جدي (الخوري اندراوس) يكلفني ان أحمل الابريق والطشت وأسكب له الماء ليغسل يديه ولحيته بعد كل وجبة طعام .

سألته مرة : « لماذا يا جدي كل هذا التعب ؟ »

أجاب : « ان فضلات الطعام تعلق في شعر الشاربين واللحية فتفوح منهما رائحة كريهة . ثم ان الشعر عموما يحمل ميكروبات . فيجب علينا ان نفسله دائما حتى نتخلص من الميكروبات وحتى لا تفوح منه رائحة كريهة فيعرف منا الناس » .

حبذا لو يسمع بعض حاملي الشوارب واللحى هذه النصيحة !

٢ - عدم تناول الطعام بين الوجبة والوجبة :

سنة ١٩١٦ كنت في دير البلمند وشعرت بألم في بطني ففحصني الطبيب الاميركاني المشهور (كراهام) وأعطاني النصيحة الاتية : اجعل طعامك كل يوم مرة واحذر طعاما قبل هضم طعام أي يجب ان تمتنع عن تناول الطعام بين الوجبة والوجبة ، أما السوائل فتناول منها ما تشاء . وما زلت منذ ذلك التاريخ حتى اليوم ملتزما بهذه النصيحة .

٣ - تنظيف اللسان بالسكين :

سنة ١٩٣٦ كنت في القاهرة وتعرفت على طبيب شاب اسمه (محمد) خريج كلية القصر العيني . وفي سياق الحديث معه نصحتني بأن أنظف لساني بالسكين كلما نهضت من النوم صباحا او بعد الظهر . وما زلت منذ ذلك التاريخ حتى اليوم أفعل ذلك بانتظام .